

Все мы периодически сталкиваемся с необходимостью измерения собственного веса – в роддоме, в детском саду, школе, на призывном пункте военкомата, в женской консультации... Некоторых этот процесс увлекает настолько, что принимается решение о покупке домашних напольных весов и, если лет 20 назад выбрать подобный механизм было гораздо проще, чем найти его в продаже, то сегодня ситуация прямо противоположная – любой магазин бытовой техники предоставит вам более или менее широкий выбор весов, но далеко не везде вы найдете грамотного консультанта, который поможет вам сориентироваться в этом изобилии. А потому рекомендую внимательно прочесть данную статью прежде, чем отправляться за покупкой.

Сразу поясню: речь не пойдет о весах, которые измеряют только массу тела. Они отличаются друг от друга лишь дизайном и типом дисплея (шкала или электронное табло), и я слишком высоко ценю наше с вами время, чтобы тратить его на обсуждение элементарных вещей. Нет, мы поговорим о приборах, назвать которые весами – все равно, что компьютер калькулятором обозвать. А потому привыкаем к новому термину – анализатор состава тела (сокращенно – АСТ). АСТ – это прибор, который, наконец-то, расставит все точки над «i» в сложном деле определения уровня физического развития путем простого взвешивания, ведь он не просто сообщит вам, с какой силой вы давите на землю, но и расскажет, какая часть этой силы приходится на жир, какая – на мышцы, кости и т.д. Ну, хватит прелюдии – перейду к конкретике.

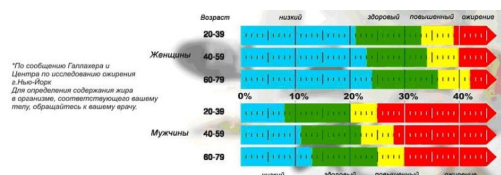
Анализаторы состава тела различаются:

- а) набором функций,
- б) предназначением,
- в) производителем.

Какими же могут быть предлагаемые нам функции этого замечательного прибора?

1. Масса тела – самая простая и не нуждающаяся в разъяснениях функция. Кроме веса АСТ может рассчитать и ваш индекс массы тела, т.е., имеется ли у вас избыток или недостаток этой самой массы, либо вы являетесь счастливым обладателем нормальных пропорций.
2. Процентное содержание жира в организме (некоторые модели показывают также удельный вес жира, но, думаю, для непрофессионалов это – менее показательная величина). Вот она, заветная цифра, которая интересна большинству худеющих! Ведь многим, наверное, знакома ситуация – вес снижается, а отражение в зеркале не радует. А все потому, что из-за неправильной программы похудения организм теряет в мышечной массе, а жировой слой остается прежним, а то и увеличивается – это не сильно сказывается на общей массе тела, ведь жир, как известно, гораздо легче мышц. Теперь это в прошлом – чуткий прибор сообщит вам, приближаетесь ли вы к своей цели.

И, кстати, занятия фитнесом (аэробикой, йогой и иже с ними) станут гораздо приятнее, когда вы увидите конкретный результат. А вы его увидите! Только не переусердствуйте, избавляясь от жировых тканей, руководствуйтесь таблицей:



3. Процентное содержание воды в организме. Все мы слышали фразу «человеческий организм на 50% состоит из воды». Теперь вы можете узнать, сколько воды конкретно в вашем организме. Здоровый показатель для женщин – 45-60%, для мужчин – 50-65%. Если у вас меньше – пересмотрите свой режим потребления жидкости (учитывайте, что алкоголь, крепкий чай и кофе обезвоживают организм). Если же воды в вас больше, чем нужно, лечите почки.

4. Масса жира внутренних органов (имеется в виду жир, окружающий органы брюшной полости). Да, можно вычислить даже этот показатель! Зачем это нужно? Дело в том, что ожирение внутренних органов свидетельствует о высоком риске развития сердечно-сосудистых заболеваний и сахарного диабета. Здоровый показатель – от 1 до 12 кг.

5. Мышечная масса. Незаменимая функция для тех, кто «строит» свое тело с помощью физических упражнений. С ее помощью вы сможете отслеживать эффективность своей программы тренировок.

6. Костная масса. Очень важный показатель, хотя многие склонны его недооценивать. Неправильное питание и образ жизни часто приводят к тому, что костные ткани начинают терять кальций – это заболевание называется остеопорозом и, если не начать его своевременно лечить, чревато инвалидностью. Особенно подвержены ему женщины после 40 лет. С помощью же данной функции вы сможете вовремя заметить изменения, происходящие с вашими костями. Усредненная статистика по данному показателю приведена в таблице:



Средний показатель
вес

женщины	< 50 кг	50-75 кг	> 75 кг
	< 95 кг	2.4 кг	2.95 кг
мужчины	< 65 кг	65-95 кг	> 95 кг
	< 6 кг	2.23 кг	2.34 кг

www.gvozd.kz/tanita